

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Маромица

Опаринского муниципального округа

Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ п. Маромица

_____ А.Я.Мишковский

Приказ №34-10 от « 01» 09.2023г.

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культуры» для 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Чувашова И.Н.

учитель физической культуры

п. Маромица 2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов с опорой на федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе. Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-11 классов к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2018).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017 №613 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);

с учетом:

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г № 2/16 - з.

Учебный предмет «Физическая культура» является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

I. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

1) Личностные результаты.

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

2) Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных институтов
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их
- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения

3) Предметные результаты.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне*» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. II. Содержание курса физической культуры основной школы

Для учащихся 10-11 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

- *уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- *уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- *уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура содержания учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура». Раздел **Знания о физической культуре** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятие о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

Раздел *«Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел *«Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит, в свою очередь, из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника. Сохраняя определенную тра-

диционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика».
- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

№	Наименование раздела	Основное содержание
1. Знания о физической культуре		
		Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		

№	Наименование раздела	Основное содержание
	2.1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		

№	Наименование раздела	Основное содержание
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене. Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши). На брусках: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ног врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши). На брусках: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки); Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину. Комбинации из освоенных элементов. Лазанье по двум канатам без помощи ног.
3.2	Легкая атлетика	История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные для развития выносливости, быстроты, координационных способностей. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты на дальность. Метание мяча на точность. Особенности бега на короткие дистанции. Особенности бега на длинные дистанции.
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Техника передвижения на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок. Прохождение заданных дистанций на лыжах. Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.

№	Наименование раздела	Основное содержание
3.4	Волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите. Комбинации из освоенных элементов техники. Нападающие удары через сетку групповое и одиночное блокирование. Техничко-тактические действия.
3.5	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические действия.
3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

№	Наименование раздела	Основное содержание
		Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общefизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на определенный вид спорта (имитация, подводящие упражнения)
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащий демонстрирует глубокое знание материала, излагает его логично и последовательно	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае. Но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в не-	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.		стандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	

3.Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины видов самосто-	Учащийся не может выпол-

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
- самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	ятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	нить самостоятельно ни один из пунктов.

5. Контрольно-измерительные материалы

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше

Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше

Выносли- вость	6- минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса,	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	
	кол-во раз (мальчики)	17	3 и ниже	7-12	15 и выше	

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

6. Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Промежутки между уровнями низкий и средний соответствует уровню ниже среднего, между средним и высоким - выше среднего

Оценка уровня развития физических качеств

10 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100м, с	16,5/14,5	17,0/14,9	17,8/15,5
2. Бег 30м, с	5,4/5,0	5,8/5,4	6,1/5,8
3. Челночный бег 10X10м	30/28,5	32/29,5	34/31
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.10/15.0	11,40/16.0	12.40/17.0

5. Метание гранаты, м	18/32	13/26	11/22
6. Прыжок в длину с/м, см	185/230	170/210	160/180
7. Прыжок в длину с/р, см	375/440	340/400	300/340
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/115
9. Кросс 1000м, мин.с	4.10/3.40	4.30/3.55	5.0/4.10

11 класс девушки/ юноши			
Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100м, с	16,0/14,2	16,5/14,5	17,0/15,0
2. Бег 30м, с	5,2/4,8	5,6/5,2	6,0/5,6
3. Челночный бег 10X10м	29,5/27	30,5/28	32/30
4. Бег 2000/3000м, мин. с	10.0/13.0	11.30/15.0	12.20/16.30
5. Метание гранаты, м	23/38	18/32	12/26
6. Прыжок в длину с/м, см	230	210	180
7. Прыжок в длину с/р, см	380/460	350/420	310/370
8. Прыжок в высоту	120/135	115/130	105/120
9. Кросс 1000м, мин.с	4.0/3.30	4.20/3.40	4.50/3.55

Показатели физического развития

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши - 10 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1

**Девушки – 10
класс**

Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 5 попыток) – баскетбол	3	2	1
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Контрольные упражнения	Оценка в баллах		

**Юноши - 11
класс**

	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз) за 1 мин.	40	30	25
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5

Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки - 11 класс

Контрольные упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30

Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	30	25	20
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

(из 10 баллов)			
----------------	--	--	--

7. Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

И основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;

- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО состоит из следующих разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Приложение

Комплексы упражнений для домашнего задания

Комплекс 1

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).

Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);

подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

Упражнения на расслабление.

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов

Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).

Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты”).

Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)

Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

(для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);

Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе

Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).

Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)

Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе

Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе

Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

Упражнения на расслабление.

Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

Приложения к рабочей программе

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 10-11 класса

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;
 Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;
 Закр. – урок закрепления;
 Компл. – комплексный урок;
 Повт. – урок повторения.

№		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
п/п	п/т						
1	1	Лёгкая атлетика. Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, при занятии легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Разучивание специальных беговых упражнений. Техника низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции.	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью.
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60	Контр.	История развития легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Разучивание беговой разминки. Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Тестирование бега	Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами беговой разминки,	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовку.	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

		м. (тестирование). Учебная игра в футбол.		60м. Эстафетный бег. Бег по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой в мини- футбол и комплексное развитие психомоторных способностей.	технических действий в выполнении старта, бег 60м. Овладение техническим действиями игры в футбол.	Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры.	Владение умениями выполнять технику старта, пробегать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость
3	3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные Игры. Учебная игра в футбол.	Контр.	Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х50 м. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФС КГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке к нормативам комплекса ВФС КГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФС КГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФС КГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие	Нов.	Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на даль-	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега.	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умениями выполнять метание мяча на даль-	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных

		выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол.		ность с разбега (14-18 бросковых шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Овладение техническими приемами игры в волейбол и футбол	ность, бег. Умение организовать учебную игру в волейбол и футбол	качеств. Владеть приемами игры в волейбол и футбол
5	5	Техника метание мяча на дальность. Круговые эстафеты. Учебная игра. Развитие выносливости.	Пр.	Специальные беговые и упражнения, упражнения для метания. Медленный бег мальчики – 1500м; девочки – 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Круговая эстафета. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Понимание роли и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по выражу. Овладение техникой выполнения приемов игры в волейбол, футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения спортивных игр.	Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении упражнений для метания и спортивных игр.
6	6	Теоретические знания. Тестирование метание мяча с разбега на дальность. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Пр.	Иметь представление о темпе, и скорости в легкоатлетических упражнениях. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (14-19 шагов). Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных	Понимание роли и скорости при выполнении физических упражнений. Овладение техникой метания мяча с разбега, бега в равномерном темпе. Овладение техникой выполнения приемов игры в волейбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе	Формирование знаний об основных исторических фактах.. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответствен-

				способностей.	и футбол.	освоения спортивных игр.	ность при выполнении упражнений, метаний и спортивных игр.
7	7	Тестирование бега на 2000м и 3000м.. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	К	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций.разучивание разминки на гибкость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование бега на длинные дистанции 2000м и 3000м. Овладение игрой в мини-футбол и волейбол комплексное развитие психомоторных способностей.	Понимание роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Овладение техникой выполнения приёмов игры в волейбол и футбол.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в беге. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Знание основных исторических фактов. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; формирование самостоятельности и личную ответственность при выполнении упражнений, спортивных игр.
8	8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги»	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги».Освоение техники ведения мяча в мини-футболе,ударов по воротам.	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в	Умение применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и спортивных игр.

				Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		длину и спортивных игр	
9	9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Контр.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций. Проведение тестирования прыжка в длину с разбега. Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей.	Умение оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростно-силовых способностей.	Умение применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
10	11	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: мини-футбол, волейбол.	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11-12	11-12	Прикладная физическая подготовка. Полоса препят-	1 Нов.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м;	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать	Умение анализировать собственное выполнение различных	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упраж-

		ствий. Национальная игра «Лапта»		2) метание теннисного мяча в цель (3 мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60 прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	нений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
13	13	Броски малого мяча на точность. Развитие выносливости	Нов	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска мяча в цель, повторение бросков в горизонтальную и вертикальную цель. Выполнение игрового задания с метанием малого мяча. Развитие выносливости бег равномерном темпе до 15 мин.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их.	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять метания из различных положений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
14	14	Волейбол Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча в колоннах, передача у	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять техни-

				сетки. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий.	использовать их в учебно-игровой ситуации.		ческие приемы в волейболе.
15	15	Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Освоение тактики игры.	Закр.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Повторение технических приёмов в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3.	Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении.	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
16	16	Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи.	Закр.	Разучивание разминки с волейбольным мячом в парах. Повторить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Повторить технику верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача. Игра в нападении через 3-ю зону, игра в защите.	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре.	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; умение взаимодействовать со сверст-	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой Умение

						никами и учителем в процессе игр	предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности.
17	17	Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Разминка с волейбольными мячом в парах. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нападающий удар при встречных передачах. а. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Выполнение разминки с волейбольными мячами. Выполнение приёма мяча, отраженного сеткой, выполнение приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Учебная игра в волейбол.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
18	18	Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетент-

				сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Владение способами контроля за физическими нагрузками	ности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
19	19	Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Пр..	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
20	20	Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи., технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

				в сторону. Выполнение блокирующих действий. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
21	21	Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи технические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

22	22	Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить). Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём подач (оценить). Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно заданиям практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
23	23	Официальные правила соревнований по волейболу, терминология и жесты. Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ. Официальные правила по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача в учебной игре. Игра в нападении через 3-ю зону. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности и применять их во время игры. Умение применить знания и терминологию, жесты в учебной игре волейбол

24	24	Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре.	Контр.	ОРУ с гимнастической скакалкой. Комбинации из освоенных элементов техники (оценить). Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Ведение протокола игры	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в волейболе. Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Умение применять терминологию и жесты в волейболе. Способность осуществлять судейство игры в волейбол	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками во время игры	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
25	25	Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Пр	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой). Техника приема мяча от волейбольной сетки, приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетент-

				Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Владение способами контроля за физическими нагрузками	ности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
26	26	Прямой нападающий удар. Блокирование (оценить). Подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Контр.	Разминка с набивными мячами; Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку; Техника прямого нападающего удара при встречных передачах. Выполнение блокирующие действия (индивидуальный и групповой) – оценить. Техника приема мяча от волейбольной сетки, приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
27	27	Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра. Развитие физических качеств	Контр.	Разминка с набивными мячами; технические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Оценить технику подач. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техническими действиями (подачи). Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении че-	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

					рез 3-ю зону. Игра в защите.	действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
28	28	Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра. Развитие физических качеств	Контр.	Разминка с набивными мячами; технические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Оценить технику подач. Тактика освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техническими действия (подачи). Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
29	29	Закрепление тактики освоенных игровых действий. Учебная игра оценить	Контр.	Разминки с волейбольным мячом в парах. Закрепить технику передачи мяча сверху, снизу двумя руками в прыжке в парах, тройках, назад. Тактика освоенных игровых действий.	Умение выполнять разминку с волейбольным мячом. Овладение основами техническими действия. Применение	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со	Формирование ответственного отношения к учению; развитие морального сознания и компетентности в

				Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите (оценить).	тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите.	сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками.	решении моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
30	30	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (м) -подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Овладение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление.	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнения на расслабление	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.

31	31	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки. Акробатические упражнения	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90см) – мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Техника акробатических элементов : кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
32	32	Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие коор-	Пр.	История развития гимнастики. Успехи гимнастики на международной арене. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный ку-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражне-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего со-

		динационных способностей		вырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.		ний по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	временному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
33	33	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей	Пр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Висы и упоры (м) - подъем пе-	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике,	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню

				реворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Выполнение упражнений на расслабление.		висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	развития. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
34	34	Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить	Контр.	ОРУ с набивным мячом и гантелями. Строевые упражнения. Акробатические упражнения мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (оценить). Висы и упоры (м) - подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Висы и упоры (д)- вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности

				в упор на нижнюю жердь (оценить). Выполнение упражнений на расслабление.			
35	35	Теоретические знания. Упражнения на бревне и брусьях. Лазанье по канату	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанье	Овладение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

				по канату.			
36	36	Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусках. Лазанье по канату.	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусках (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанья по канату.	Овладение основами технических действий на бревне и на брусках. Выполнение различных прыжковых упражнений		Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
37	37	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с	Пр.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Контроль за индивидуальным	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке но-	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставлен-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазви-

		гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.		физическим развитием. Повторение техники упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Повторение техники лазанья по канату.	вых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в упражнении на бревне и брусьях.	ных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.	тию и самообразование на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
38	38	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).	Контр.	ОРУ с гантелями. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Оценить технику упражнений на бревне (д): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Овладение основами технических действий в упражнении на	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при вы-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование нравственных чувств и

				сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение на брусьях (м): Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись. Выполнение упражнений на расслабление.	бревне и брусьях, овладение упражнениями на расслабление.	полнении упражнений на бревне и брусьях; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений.	нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
39	39	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты – коснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку-	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности.

				40 раз			
40	40	ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки. Элементы единоборства.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Упражнения функциональной подготовки: 1) бег с набивным мячом 36м; 2) из положения присед – толкание набивного мяча – 10 раз; 3) прыжки на тумбу – высота 30-50см 3 раза; 4) из положения лежа, ноги согнуты-куснуться руками за головой. Сесть и коснуться впереди ног – 12раз; 5) прыжки через скакалку – 40 раз. Захваты рук и туловища. Освоение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
41	41	ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыг-	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики.Опорный прыжок.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе моти-

		жок. Упражнение на перекладине. Элементы единоборства.		Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	вации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
42	42	ОРУ в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	Закр.	Комплекс ОРУ для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплекс дыхательной гимнастики атлетической гимнастики. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	Умение выполнять самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма	Умение работать индивидуально и в группе; Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
43	43	Выполнение	Компл.	Выполнение комплекса ВФСК	Повышение функци-	Умение соотносить	Владение знаниями о

		комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине.		ГТО IV ступени по гимнастике Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)- оценить. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	ональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.	свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их; умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
44	44	Строевые упражнения. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Самозащита без оружия (очки).	Контр.	Строевые упражнения. Техника выполнения подъёма разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине. Организация, проведение и выполнение комбинаций самозащиты без оружия. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении защиты без оружия, развитии физических способностей. Знать роль защиты без оружия для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.
45	45	ОРУ в парах	Компл.	Комплекс ОРУ для регулиро-	Умение применять	Умение работать	Формирование от-

		Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.		вания массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития, физической подготовленности. Техника выполнения подъема разгибом, подъем переворотом и подъема силой на перекладине.	различные оздоровительные направления для формирования культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма. Умение выполнять технические элементы на перекладине.	индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и товарища исправлять их. Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	ветственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.
46	46	Прикладная физическая подготовка.	нов.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.	Овладение основами прикладной физической подготовки.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности.
47	47	Прикладная физическая подготовка.	нов.	Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодо-	Овладение основами прикладной физической подготовки.	Умение взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной дея-

				ление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.			тельности.
48	48	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	Лыжные гонки Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Требования к лыжной форме и лыжного снаряжения. Повторение техники попеременного двухшажного хода, одношажного хода. Прохождение дистанции в среднем темпе 3-4 км. Развитие выносливости.	Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов.	Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению.
49	49	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции.	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики – 3х60 м, девочки – 2х60 м. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км.	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техниче-	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Формирование осознанного и ответственного отношения к учению.

				Развитие выносливости.	скими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.		
50	50	Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х60 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Горная часть. Техника прохождения контруклона. Развитие выносливости.	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
51	51	Техника попеременного 2-шажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Применение техники попеременно-двухшажного хода, одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Техника конькового хода. Дистанция 3-5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;

52	52	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 3х300 и 2х500м; девочки – 2х300 и 2х400м. Развитие быстроты и выносливости прохождение дистанции в среднем темпе: мальчики – 3 км, девочки – 5 км. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
53	53	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двухшажный ход. Горная часть	ОС+К	Техника попеременного двухшажного хода, одновременно одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Гонка с преследованием мальчики – 2х500м; девочки – 2х300м. Развитие быстроты и выносливости: мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия).	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению
54	54	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: Мальчики 3км.; Девочки 3 км. Равномерное прохождение	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состоя-	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся

		кам. Горная часть		дистанции - 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	ния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IVступени по лыжным гонкам
55	55	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IVступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 3км.; девочки – 3км. Равномерное прохождение дистанции – 2000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IVступени по лыжным гонкам
56	56	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику передвижения перехода с попеременных ходов на одновременные. Линейные эстафеты	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного уважитель-

				60 м x 5 раз. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м. Техника прохождения контруклона.	спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	ного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения.
57	57	Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м x 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
58	58	Равномерное прохождение дистанции применяя технику лыжных ходов. Круговая эстафета. Горная часть	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 500 м x 3 раза. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2500-2000 м).	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
59	59	Равномерное прохождение дистанции.	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных	Умение характеризовать двигательное действие;	Формирование осознанного и уважительного и доброже-

		Оценить технику конькового хода. Горная часть Линейные эстафеты		2000 м в среднем темпе свободным стилем. Оценить технику конькового хода. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-1000 м.	ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	лательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
60	60	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию;
61	61	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику одновре-	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного од-	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к

		менного одношажного хода (стартовый вариант).		ношажного хода (стартовый вариант) оценить. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 7000-4500м.	подъемов	игр	обучению и познанию;
62	62	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику поперечного двухшажного хода. Горная часть.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д). Оценить технику классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
63	63	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики – 5км; девочки – 3 км. Равномерное прохождение дистанции – 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физи-	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Формирование ответственного отношения к учению. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам

					ческих нагрузок (пульсометрия)		
64	64	Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Теоретические знания. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
65	65	Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание уровня физической подготовленности организма после прохождения дистанции по внешним признакам утомления	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической нагрузки в соревновательной деятельности
66	66	Повторение техники классических лыж-	Закр.	Теоретические зна-	Овладение основами	Умение применять	Формирование го-
		технических лыж-		ния.Передвижение на лыжах	технических дей-	полученные знания,	товности и способ-
				по равнинной и пересечённой	ствий в выполнении	умения и навыки	ности обучающихся

		ных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.		местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
67	67	Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 3000-2000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
68	68	Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Кон-	Л/А Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять

		троль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности		при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
69	69	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп». Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля,	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;

						самооценки своей деятельности	
70	70	Оценить технику прыжка в высоту и на результат. Развитие физических качеств	Контр .	Бег в медленном темпе до 6-8 мин, с ускорением 10-12 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания», способом «перекидной», прыжок «Фосбери-флоп» с 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию; Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности;
71	71	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра.	Баскетбол Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях Баскетбол. Официальные баскетбольные правила. Повторение техники передвижений, поворотов, бросков мяча в корзину. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Бросок мяча по корзине с близкой дистанции. Учебная игра в баскетбол.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры.	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол.	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.

72	72	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Нов.	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетенции во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
73	73	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Нов.	Повторение техники передач мяча в парах. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 2:3. Учебная игра в баскетбол.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативных компетенций во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
74	74	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение	Пр.	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движе-	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические дей-	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

		ние тактики игры. Учебная игра		ния и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол.	ствия в игровых ситуациях	и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
75	75	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры

76	76	Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра в баскетбол	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
77	77	Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
78	78	Баскетбол. Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение	Пр.	Баскетбол. Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном	Овладение техническими действиями. Способность проявлять дисциплинированность и уважение	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять технические задания согласно задачам	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время

		ние тактики игры. Учебная игра		движении. Техника выполнения штрафного броска из различных положений. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2 Учебная игра в баскетбол	к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	мя игры. Формировать коммуникативные компетенности
79	79	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Освоение тактики игры. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки – оценить. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Нападение быстрым прорывом 3:2. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
80	80	Технические упражнения с мячом. Техника штрафного бросок оценить. Правила соревнований,	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного брос-	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понима-	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к

		терминология и жесты		ка.Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	ние терминологии и жесты в баскетболе	сти; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
81	81	Технические упражнения с мячом. Техника штрафного броска оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Оценить технику выполнения штрафного броска. Позиционное нападение 5:5, Нападение быстрым прорывом(3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
82	82	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка).	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при обще-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование ком-

				Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.		нии со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	муникативной компетентности. Применение правил соревнований во время учебной игры
83	83	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
84	84	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» заслон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4:4; 5:5.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

				Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.		го действия при помощи учителя	
85	85	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Освоение тактики игры: Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через» за-слон», восьмерка). Оценить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4:4; 5:5. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.	Формирование технических действий с мячом в баскетболе. Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимание терминологии и жесты в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
86	86	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Правила соревнований – оценить.	Закр.	Технические действия в баскетболе. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра и игровые задания.	Владение основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание.	Умение моделировать технику игровых действий и приемов; умение взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.
87	87	Специальные беговые упражнения. Развитие	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний.	Овладение основами технических действий в выполнении низко-	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого стар-	Формирование ответственного отношения к учению, осознанно-

		физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.		ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	го старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	та, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	го и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
88	88	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег. Метание мяча.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
89	89	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 30м. 60м. Развитие выносливости	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 30м, 60м. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в беге	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование осознанного, уважитель-

						при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	ного и доброжелательного отношения друг к другу во время бега
90	90.	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег.	Контр.	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х 3. Эстафетный бег. 50х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности.
91	91	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Техника высокого старта; техника бега по дистанции;	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.

				Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе			
92	92	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Упражнения для развития координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег 2000-3000м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футбола и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе.. Уметь выполнять круговую эстафету
93	93	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Развитие выносливости. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	Повт.	Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Повторить и закрепить технику высокого старта. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Овладение основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футбола и волейболе	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Умение выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры

94	94	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол.	Нов.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
95	95	Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги». Учебная игра в мини-футбол	Нов.	Разучивание беговой разминки, повторение техники равномерного бега. Оценить технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». Освоение техники ведения мяча в мини-футболе, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Понимание роли и значение беговой разминки. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Овладение техническими приёмами игры в футбол	Умение самостоятельно определять цели своего обучения; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетентности во время игры
96	96	Прикладная физическая подготовка.	Закр.	Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: 1) бег 30м;	Овладение техникой выполнения различных упражнений и	Умение анализировать собственное выполнение различных	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упраж-

		Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта» Учебная игра в мини-футбол		2) метание теннисного мяча в цель (3мяча); 3) скандинавская ходьба (600м); 4) подлезание под дугами (10м); 5) змейка (10м); 6) передвижение в висе; 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 8) прыжки через короткую скакалку (60прыжков); 9) спортивная ходьба (20м)	умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	нений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
97	97	Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол.	Пр. Л/А	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 60м Учебная игра в мини-футбол.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умение правильно выполнять освоенные элементы
98	98	Развитие выносливости. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Учебная игра в мини-футбол.	Пр. Л/А	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 х 100м. Учебная игра в мини-футбол.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять игровые действия в спортивных играх	Формирование ответственного отношения к учению. Умение самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей

							стей; умение правильно выполнять освоенные элементы
99	99	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Метание мяча (м и д)	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча весом 150г (м). Бег 3000(м). Спортивные игры: футбол.	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике.
100	100	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
101	101	Техника спринтерского бега Подготовка и выполнение нормативов	Контр.	Техника спринтерского бега: низкий старт. Бег 60м и 100м. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение исполь-	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ком-

		ВФСК ГТО IV ступени по туризму. Учебная игра в мини-футбол.		природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	зывать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	плекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения
102	102	Развитие выносливости. Эстафетный бег. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по плаванию. Развитие выносливости Учебная игра в мини-футбол.	Контр.	Развитие выносливости. Техника длительного бега кросс 15-20мин. Техника эстафетного бега и передача эстафетной палочки 4 x 60м Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие выносливости. Длительный бег до 15-20 мин. Учебная игра в мини-футбол	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей

Рекомендуемая литература